

Zanderfilet auf lauwarmem Linsensalat

Zutaten:

pro Person ca. 100 g Zanderfilet

400g kleine Linsen

1 Bund Suppengemüse

1 Bund Frühlingszwiebeln

2 Schalotten

1 EL Zucker

25 g Butter

1-2 EL Essig, möglichst Himbeeressig

Pfeffer und Salz

Zubereitung:

Die Linsen waschen und über Nacht in viel Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Linsen im Einweichwasser gar kochen, aber so, dass sie noch etwas Biss haben (je nach Größe und Alter der Linsen ca. 30-45 Minuten) danach abgießen und abtropfen lassen. Das Suppengemüse, die Frühlingszwiebeln und die Schalotten putzen und in sehr feine Scheiben oder Würfel schneiden. In einem großen Topf bei geringer Hitze den Zucker schmelzen, aber nicht braun werden lassen. Dann die Butter dazugeben und die Gemüsewürfel unter Rühren darin gar dünsten. Mit dem Essig ablöschen, die Linsen unterheben und kurz durchziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für das Zanderfilet etwas Butter aufschäumen lassen und das (gesalzene und gepfefferte) Filet von beiden Seiten kurz anbraten, bis es gar ist. Anschließend auf dem lauwarmem Linsensalat servieren.